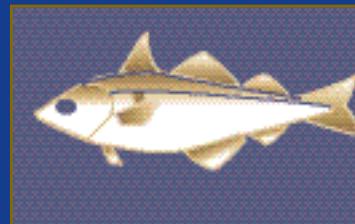
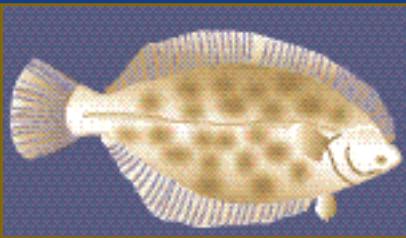


针对孕期妇女，即将怀孕和
正在哺乳的妇女以及不满12
岁的孩子的食鱼安全指导

不可食用

从麻州的小溪, 河, 湖,
及池塘捕捞的淡水鱼



可安全食用

在麻州的小溪, 河, 湖,
及池塘放养的鱼

可安全食用

数量极多的鳕鱼, 黑线鳕, 狹鳕

不可食用

从新本德福德港湾捕捞的龙虾



不可食用

箭鱼, 鲨鱼, 大鲭鱼,
瓦片鱼, 和金枪鱼排

不可食用

从麻州海湾捕捞的鲑鱼

不可食用

从波士顿海湾捕捞的龙虾,
比目鱼, 软壳蚌和双壳贝

针对所有人的安全饮食指导

不可食用

从新本德福德封闭区捕捞的鱼和壳类

不可食用

滔马蕾龙虾(Lobster Tomalley)

如果您想了解食鱼安全的更多情况,
请与下列地址联系:



马萨诸塞州波士顿市
华盛顿街250号, 7层
麻州环境健康评估署
麻州环境健康中心
麻州公共健康部
邮政编码: 02108

或与我们电话联系:
617-624-5757

也可以访问我们的网站:
<http://www.state.ma.us/dph/beha>

修订于:
2004年6月16日
SIMPLIFIED CHINESE

麻州食鱼 安全指导



马萨诸塞州公共健康部提请孕妇注意食用从麻州的小溪, 河, 湖, 池塘和一些海湾水域捕捞的鱼可能有危险。

我们建议怀孕妇女，哺乳妇女和有可能要怀孕的妇女不要食用任何淡水鱼或从麻州的一些海湾水域捕获的某些鱼类和甲壳类。

12岁以下的儿童也同样有危险，不要食用上述鱼类。饮食多样化，包括吃健康安全的鱼，会让你摄取充足营养，身体更加健康。

**记住：鱼对你有好处！
选择安全的鱼食用！**

这份建议报告上列举的鱼和甲壳类有什么不安全？

这些鱼和甲壳类含有化学品，会伤害你和你的婴儿的健康。报告不适用于湖和池塘放养的鱼。

他们是什么样的化学品？

水银和聚（多）氯联苯（PCBs）是主要的污染物。水银是环境中天然产生的金属。但它也可能通过燃烧垃圾和烧煤释放出来。一旦被排放到空气中，水银可以长距离地移动，落足于土壤和水域中。聚（多）氯联苯是人造的化学品，自上世纪七十年代以来，就已被禁。但是，由于其广泛应用，聚（多）氯联苯仍留存在我们的环境中，侵蚀我们的食品。

化学品和金属如何进入鱼中的？

化学品和金属是通过水污染和鱼生存环境中的残渣或沉淀物进入鱼中的。大鱼吃小鱼，生物累积以这种方式开始。这就意味着化学品或金属沉积在鱼中。大的和老的鱼沉积最多的化学品。

这些化学品是如何影响健康的？

胚胎，育婴和儿童都受水银的影响。少量水银能损害胎儿的大脑，大量的水银会对儿童的学习，思考，举止，以及人生后期发展都有极大影响。在子宫中受过水银影响的儿童会出现一些连他们的母亲也没有的症状。同样，聚（多）氯联苯也影响胚胎，育婴和儿童。

有没有办法在清洗和烹烧鱼时去除化学品？

在做鱼之前，刮去鱼鳞除脂肪物和黑膜最好是烤鱼而不是炸鱼，以便榨去更多脂肪。但是，如果鱼中含有水银，则无法清除。水银不能被切，洗或烹烧掉。



这些化学品能影响成人和大孩子吗？

是的。成人和大孩子能在更高的水准上受到健康影响。这些化学品中的一些能影响记忆力或行为动作。一些能使你皮肤刺痛或感觉麻木。一些可能会造成肝脏问题和癌症。

我和我的家庭应该停止吃鱼吗？

不，绝不是。鱼对你和你的家庭有好处。鱼是摄取蛋白质的优良来源，鱼的脂肪也很低。如果你要怀孕，正在孕期或哺乳期中，你或你的孩子不满12岁，你可以每周安全食用12盎司这个建议报告上没有提到的鱼和甲壳，（大约一周两餐）。除此之外，遵循此建议报告的安全饮食指导很重要。

我可以食用听装金枪鱼吗？

与“大白”金枪相比（又称长鳍金枪），“淡”金枪含水银较少。你一周食用量应少于12盎司。很小的孩子，包括刚会走路小孩，应少吃。

